

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء

بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز

د. ناصر الدين ابراهيم احمد أبو حماد - قسم التربية الخاصة - كلية التربية

جامعة سلمان بن عبد العزيز

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً، من طلبة كلية التربية، موزعين في مجموعتين: ضابطة وتجريبية. شملت الأولى (60) طالباً، وشملت الثانية (60) طالباً. وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي تكون من (17) جلسة تدريبية. أما طلبة المجموعة الضابطة فلم تتلقَ أي تدريب على البرنامج. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام أداتين للدراسة، الأولى: مقياس السلوك التوكيدي، والثانية: البرنامج الإرشادي في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي. واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، لمعالجة البيانات إحصائياً. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية تُعزى لتفاعل متغيري [المعالجة (برنامج تدريبي، بدون برنامج تدريبي)، والمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)].

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، النظرية السلوكية المعرفية، السلوك التوكيدي، جامعة سلمان بن عبد العزيز.

The effectiveness of the pilot (Guinness) programme based on the Cognitive Behavioral Theory in developing the assertion behavior among the students of Salman Bin Abdul Aziz University.

Abstract: This study aims to show the effectiveness of the pilot (Guinness) programme based on the Cognitive Behavioral Theory in developing the assertion behavior among the students of Salman Bin Abdul Azeez University. The study sample consisted of 120 students from the faculty of education. They were distributed into two groups: a controlling group and an experimental group, each group consisted of 60 students. The experimental group underwent to an indicative training of (17) sessions, whereas the controlling group didn't get any training sessions. To achieve the objectives of the study, the researcher used two tools: the first one was the Scale of Conduct assertion and the second one was the Guinness programme of developing the assertion behavior. He also used the Averages, standard deviations and Pearson correlation coefficient to process the data statistically. The study results were the following: There were statistically significant differences at the level of ($0.05=\alpha$) between the arithmetic averages of the

study sample to estimate the level of the assertion behavior (among them as a whole) to subsequent response due to the two variables of the study (with a taring programme or without a traing programme) and (the educational leve either first, second, third or fourth year).

Key words: pilot (Guinness) programme, Cognitive Behavioral Theory, assertion behavior, Salman bin Abdul Aziz University.

المقدمة:

الإنسان في بحثه الدؤوب عن ذاته وكيانه الفردي والاجتماعي لا يحتاج الى مفهوم إيجابي عن الذات فقط ولكنه يحتاج أيضا تأكيد ذاته في مواجهة ما يقابله من تحديات وصعوبات. حيث ان إحجام الفرد عن التعبير عن مشاعره بصدق وأمانة في المواقف المختلفة ومع الأشخاص المختلفين من الأسباب الرئيسية للاضطراب ذلك لأن قمع التعبير عن المشاعر يعمل على زيادة النزعات العصابية ويؤدي بالفرد الى الشعور بالنقص وخيبة الأمل وعدم الشعور بالأمن. إلا إذا كان هناك شخص يستطيع أن يعتمد عليه ويحميه ويدافع عنه، ويقدم له النصائح ويحمل عنه المسؤولية، وهو أمر قل أن يوجد ومن النادر إن يستمر في حالة وجوده (علي، 2011).

إن تشكل السلوك التوكيدي لا يعتبر أمراً موروثاً لدى الإنسان، إنما يمر عبر مراحل متعددة ابتداءً من طفولته. وإن تشكل هذا السلوك يتم عن طريق التواصل والتفاعل مع البيئة المحيطة، وإن هذا التشكل ينمو ويتطور مع نمو الإنسان. كما أن التنشئة الاجتماعية التي ينمو فيها الطفل، لها تأثير كبير في تكوين الأفكار والمشاعر والاتجاهات. حيث يتأثر السلوك التوكيدي بشكل كبير بعلاقة الطالب بمعلميه، فللمعلمين دور كبير في تشكيل السلوك التوكيدي لدى الطلاب، فمن خلال عمليتي الثواب والعقاب يتشكل مفهومه لذاته وهذا يعزز تشكيلة سلوكه التوكيدي وذلك من خلال القيم والمعايير الأخلاقية التي يطلب منه القيام بها (شيفر؛ مليمان، 2001).

لذا فإن تشجيع الفرد على التعبير عن انفعالاته بطريقة تلقائية بتحويل مشاعره وانفعالاته الداخلية الى كلمات صريحة منطوقة مع ضرورة التعبير عن كل المشاعر الايجابية والسلبية بما يتناسب مع الموقف، ومنحه الثقة في أداء الأدوار وتدريبه على المهارات الاجتماعية وإكسابه استجابات بديلة ملائمة للتعبير الشعوري يؤدي الى تنمية قدرته على السلوك التوكيدي وبالتالي يؤدي الى تحسين جوانب مختلفة من سماته وسلوكياته كما تؤدي الى تحسين تصور الذات وقد يؤدي ايضا الى الصحة النفسية (الرفاعي، 1985)

ويمكن القول إن الطلاب الذين يفتقرون إلى تدني اعتبار الذات، وخصوصاً الطلبة في السنوات الاولى من الجامعة يلاحظ عليهم عدم التفاؤل؛ فهم يشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم، ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم كأنها تسير دوماً بشكل خاطئ، فهم يستسلمون

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

بسهولة، وغالباً ما يشعرون بالخوف، ويصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل "سيء" و"عاجز" ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة، حيث يتوجهون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم. ولهذا فإن مثل هؤلاء الطلاب غالباً ما يكونون قليلي التكيف النفسي والاجتماعي في الجامعة، إضافة إلى افتقارهم إلى المستوى المتوقع من الإنجاز والتحصيل الدراسي؛ مما يتطلب من المعلمين والمرشدين الأكاديميين من خلال جلسات الإرشاد الجمعي تعليم وتدريب الطلبة على مهارات الحياة اليومية في مجال الذات وتوكيد الذات، بطريقة سلسلة بهدف إكسابهم مهارات تعينهم على التصرف في مواقف الحياة العملية المختلفة ومساعدتهم على إعادة الاعتبار لذواتهم، وتنمية الثقة بأنفسهم وتقوية دافعيتهم للدراسة (شيفر؛ مليمان، 2001؛ محمود، 1994).

مشكلة الدراسة:

إن رصد المؤشرات الدالة على مستوى السلوك التوكيدي لدى طلابنا يشير إلى انخفاض قدرة الطالب على التفاعل الإيجابي مع بيئته الجامعية؛ فالطلاب في جميع المستويات الدراسية الجامعية يعجزون عن التعبير عن مشاعرهم وآرائهم وأفكارهم، وضعيفون في التواصل البصري مع أساتذتهم، ويكثرون من مجاملة الآخرين، ومسائرتهم والاستجابة لرغباتهم، وخائفون من المطالبة ببعض حقوقهم، ويكثرون من المواقف الظاهرية: مثل نعم، وحاضر، وابشر. كما يسمح للآخرين بأن ينتهكوا حقوقهم وخصوصيتهم، كما أنهم يستمرون في الاستماع لشخص لا يهمهم حديثه وفي وقت ضيق بالنسبة اليهم (لديك محاضرة) فيخرجون في أن يعتذروا منه للانصراف، ويعجزون عن رفض مطالب وضغوط زملائهم رغم أنهم يعلمون بضرر تنفيذها لها مما ينتج عن ذلك بعض الآثار السلبية؛ كأن يزداد إحساسهم بالوحدة والشعور بالقلق، والاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، وهم غالباً يتخذون إجراءات متطرفة ليتجنبوا قلقهم على شكل سلوك غير مؤكد للذات.

هذه المظاهر التي تعد من المؤشرات الدالة على انخفاض السلوك التوكيدي دفعت الباحث إلى إعداد برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز.

د. ناصر الدين أبو حماد

أسئلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم تُعزى لمتغيري [المعالجة (برنامج تدريبي، بدون برنامج تدريبي)، والمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)] والتفاعل بينهما؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز مما يحقق الصحة النفسية والاجتماعية لديهم.

أهمية الدراسة:

- لقد ثبت من الدراسات السابقة فاعلية البرامج الإرشادية في رفع مستوى السلوك التوكيدي، وهذا التراكم البحثي يعطي موضوع البحث أهمية نظرية وتطبيقية، خاصة انه من الموضوعات التي تحظى باهتمام كبير على المستوى الجامعي، لما له من أهمية كبيرة في مساعدة الطلبة على التصرف بشكل مؤكد للذات على اعتبار أنه ينمي الذات، بينما التصرف بشكل غير مؤكد للذات يعتبر احباط للذات، وعلى ذلك يعمل المعلمون والمرشدون بدافعية عالية، وبذل الجهود من أجل مساعدة الآخرين على أن يتغيروا ويصبحوا أكثر تأكيداً لذاتهم.
- وتكمن أهمية الدراسة في توفيرها برنامجاً للارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي من المؤمل أن يتم تطويره واستخدامه بشكل رسمي ضمن خدمات موقع جامعة سلمان بن عبد العزيز الإلكترونية مما يعزز من دور الجامعة في مواجهة مشكلات الطلبة التي تؤثر على تحصيلهم الجامعي ومهارتهم الاجتماعية المؤكدة لذاتهم.
- كما أن هذه الدراسة قد تفتح مجالاً للبحث والاستقصاء عن أسباب ومواطن الضعف في السلوك التوكيدي، مما يساعد على إيجاد الحلول لمعالجتها من خلال الاستعانة بأصحاب القرار؛ بإدخال قيم التعبير عن الذات في المقررات والخطط والمناهج الدراسية، وإعداد البرامج التي تتضمن الأنشطة والخدمات التي تساعد في تطوير إمكانات الطلبة، وصقل شخصياتهم.

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: هو خطة أو مجموعة من الأساليب والإجراءات الإرشادية المرتبطة، والمنظمة، والتي تم تدريب الطلاب عليها من خلال الجلسات الإرشادية؛ حيث يتكون البرنامج الإرشادي من سبعة عشر جلسة إرشادية تم تنفيذها على مدى (14) اسبوعاً. السلوك التوكيدي: هو قدرة الفرد على التعبير الملائم «لفظاً وسلوكاً» عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه «التي يستحقها» دون ظلم أو عدوان.

حدود الدراسة:

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء المحددات الآتية:

- الحدود البشرية: عينة من طلاب كلية التربية في جامعة سلمان بن عبد العزيز.
- الحدود المكانية: جامعة سلمان بن عبد العزيز في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام 2013-2014م.

الإطار النظري:

ظهر مصطلح السلوك التوكيدي على يد سالتر salter، فمنذ أن صاغ بافلوف نظريته عن الاشتراط الكلاسيكي قام العديد من الباحثين بتوظيف مبادئ هذه النظرية في الخدمة النفسية، ومن هؤلاء الباحثين (سالتر) الذي ميز بين نوعين من السلوك الاستثنائي مقابل السلوك الانكفافي، وقد أوضح سالتر أن الطفل يولد بشخصية استثنائية تستجيب لمثيرات البيئة، فهو يتصرف من غير قيود مما يؤدي إلى تطور النمط الاستثنائي في شخصيته إذا لم نعمل على كف هذا السلوك، ويتم كف هذه السلوكات وغيرها من السلوكات السلبية بالمعاملة الودية الإيجابية والتي يترتب عليها الأبناء منذ الصغر (طه، 2000).

جاء بعد ذلك لازاروس Lazarus، وهو من بين الباحثين الذين أصلوا التوكيدية، حيث بين أن السلوك التوكيدي يتكون من أربع استجابات هي: قدرة الفرد على قول لا، والقدرة على فعل المتطلبات، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات.

ثم جاء بعده ولبه wolpe، بمصطلح التوكيدية، الذي يقصد به حصول الفرد على حقوقه كاملة وحرية التعبير الانفعالي دون خوف ودون المساس بحقوق الآخرين، ثم عدل في عام 1973 هذه النظرة للتوكيدية كي تتسجم مع متطلبات السوية، فعرّفها مرة أخرى بأنها قدرة الفرد على التعبير

د. ناصر الدين أبو حماد

عن انفعالاته كما تحدث في المواقف المختلفة ومع أشخاص عاديين، ويظهر هذا التعبير في صورة سلوكية مقبولة اجتماعياً. ومن خلال ما قدمته الأبحاث العلمية للسلوك التوكيدي على يد سالتر بالسلوك الاستثنائي والسلوك الانكفافي، ومن خلال تطبيق مبادئ الاشتراط الكلاسيكي للباحث (بافلوف) ليأتي بعده (وليه) ليكون بذلك أول مؤسس للتوكيدية، وذلك لكون السلوك الاستثنائي يتضمن نوعاً من العدوانية، وهكذا أصبح مفهوم تأكيد الذات أكثر تحديداً (Wolpe, 1979).

مفهوم السلوك التوكيدي:

كان مفهوم توكيد الذات مقصوداً في بداية استخدامه في المجال على الإشارة إلى قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتناع تجاه شخص آخر أو موقف ما من المواقف الاجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع في الوقت الحاضر ليشتمل على كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية. ومن أمثلة ذلك نجد الرفض المؤدب لطلب غير معقول، التعبير عن الضيق أو السخط والاشمئزاز، والتعبير الصادق عن الاستحسان، والإعجاب، التقدير، والاحترام، وكذلك الصياح تعبيراً عن البهجة كل هذه تعتبر أمثلة للسلوك التوكيدي (Wolpe & Lazarus, 1966).

ويرى عبدالستار (2001) أن التوكيدية أحد جوانب الشخصية التي تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية، وتتضمن التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق.

وتعرف عطى (2004) توكيد الذات بأنه قدرة الفرد على السلوك الإيجابي بصوره المختلفة سواء في المشاعر أو في الأفكار أو في التصرفات، والذي يستطيع الفرد من خلاله الحصول على حقوقه وتحقيق أهدافه.

في حين عرفها راكوز بأنها: "سلوك نوعي-موقفي، متعلم مكون من سبع فئات مستقلة جزئية هي: الاعتراف بأوجه القصور الشخصي، وتقديم تهنئة أو مجامله، ورفض مطالب غير معقولة، والبدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، والتعبير عن الآراء المختلفة عن الآخرين، ومطالبة الآخر بتغيير بعض سلوكياته غير المرغوبة" (فرحان، 2011).

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

الخصائص الرئيسية للسلوك التوكيدي:

هناك ملامح أساسية وخصائص للسلوك التوكيدي من أهمها:

1- نوعي: يتضمن عدد من المهارات النوعية، وأنه بغض النظر عن الاختلاف في الفئات النوعية لهذا السلوك، إلا أن هناك عناصر مشتركة يمكن استخلاصها منها، وهي:

• القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والآراء المنقفة مع الآخرين، أو المختلفة عنهم.

• الدفاع عن الحقوق الخاصة، والإصرار على ممارستها.

• المبادأة بالتفاعل الاجتماعي.

• رفض مطالب غير معقولة (فرج، 1998)

2- لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير: حرص الباحثون على وضع البعد الاجتماعي في الحساب عند تحديد طبيعة السلوك التوكيدي سعياً إلى تقديم تعريف أكثر واقعية لهذا السلوك، فعلى سبيل المثال، يعرف "لانج وجاكو بوسكي" التوكيد بأنه "الدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات على نحو صريح ومباشر، وبطرق مناسبة ليس من شأنها انتهاك حقوق الآخرين (دسوقي، 1995).

3- فعاليتها نسبية: أي أن التوكيدية ليست فعالة دائماً، فالسلوك التوكيدي قد يجلب المزيد من المتاعب على الفرد، ويتوقف مدى فعاليته على عدد من المتغيرات مثل: المعيار المستخدم في تحديد الفاعلية، هل هو الشخص نفسه أو الآخرون أم الأهداف الموضوعية للسلوك؟ (فرحان، 2011).

4- موقفي: تنتوع التوكيدية بدرجة ما كنتيجة للتأثر بموقف بدرجات مختلفة، فمثلاً تتأثر بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، وخصائص الموقف بما يحويه من أشخاص آخرين سواء أكانوا أصدقاء، أم أقارباً، أم غرباء وكذلك الخصائص الفيزيقية، وخصائص السياق الثقافي المحيط، ومدى حثها أو كفها للتوكيدية (فرج، 1998؛ غزي، 2011)

5- قابله للتعلم: فالسلوك التوكيدي مكتسب وهو قابل للتعلم، سواء بطريقة نظامية كالاشتراك في برامج التدريب التوكيدي، والتي تعنى بتنمية مهاراته الفرعية، أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي من خلال الخبرة والتربية الاجتماعية التي يكتسبها الفرد عبر تاريخه، فضلاً عن محاولاته للتعرض للخبرات التي تساعد على تحسين مستوى توكيده (فرج، 1998)

6- يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية: قد يصدر التوكيد بوصفه وسيلة للتعبير عن مشاعر الفرد وآرائه في صورة استجابة لفظية مثل: أنا لا أوافق على ما تقوله، أو غير لفظية من قبيل وضع

الأصبع السبابة اليمنى في وضع متعامد على الفم لتحذير من يتحدث معك بطريقة غير لائقة، والسلوك المؤكد يعد محصلة لكل من مكوناته اللفظية وغير اللفظية (غزي، 2011).

الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي تؤثر على سلوك تأكيد الذات:

يرى ألبرت أليس Albert Elis، مؤسس المدرسة العقلانية أن الأفكار والمعتقدات والألفاظ غير المنطقية لدى الأفراد تساهم بشكل كبير في السلوك غير المنطقي والسلوك غير المؤكد للذات، وهم يعتبرون أن هذه المعتقدات ذات طبيعة لا إرادية، ذلك لأنهم يفتقرون إلى تأكيد الذات في كل المواقف. لذلك يقومون بعقاب وتوبيخ أنفسهم، ويخلفون لأنفسهم قدراً كبيراً من عدم الراحة والاضطراب في علاقاتهم (Rim & Masters, 1979).

وقد أورد أليس إحدى عشرة فكرة غير عقلانية تؤثر على سلوك تأكيد الذات وهي:

- 1- الفكرة الخاطئة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من قبل كل المحيطين به.
- 2- الفكرة الخاطئة الثانية: من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والإنجاز والتنافسية حتى يكون شخصاً ذا قيمة.
- 3- الفكرة الخاطئة الثالثة: بعض الناس سيئون وحقيرون، وأنا لا أطيقهم لأنهم يضغطون على أعصابي.
- 4- الفكرة الخاطئة الرابعة: إنه لمن المصيبة أن تسير الأمور على غير النحو الذي أريده.
- 5- الفكرة الخاطئة الخامسة: تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم بها.
- 6- الفكرة الخاطئة السادسة: أن الأشياء الخطيرة أو المخيفة تعد سبباً للأشغال البالغ، وعلى الإنسان أن يتوقع حدوث الأشياء في كل وقت من حياته.
- 7- الفكرة الخاطئة السابعة: من الأفضل للمرء أن يتجنب الصعوبات أو المشكلات بدلاً من أن يعمل على مواجهتها.
- 8- الفكرة الخاطئة الثامنة: ينبغي أن يكون معتمداً على شخص آخر أقوى منه يستند إليه.
- 9- الفكرة الخاطئة التاسعة: أن الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الحاضر وأن تأثير الماضي على الإنسان لا يمكن استبعاده.
- 10- الفكرة العاشرة الخاطئة: ينبغي على الفرد أن يحزن ويتألم لما يصيب الآخرين. ولا يحق له أن يشعر بالبهجة إذا كان غيره يشعر بالألم.

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

11- الفكرة الحادية عشرة الخاطئة: هناك دائماً حل واحد صحيح وكامل لكل مشكلة، ويجب على الإنسان ألا يقبل إلا بذلك الحل (ابو حماد، 2006)

أساليب النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بالسلوك التوكيدي:

إن أسلوب توكيد الذات هي مجموعة من الأساليب السلوكية المعرفية التي تهدف إلى تدريب الأفراد على معالجة عدم الثقة بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللباقة والخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم قدرة الفرد عن التعبير عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته أمام الآخرين. كما أن الاستجابات التوكيدية وغير التوكيدية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات، وعن طريق التعزيز والعقاب والنمذجة واختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين ومن هذه الأساليب (Powell, 1997؛ Bouvier, 2003):

1- **الوعي بالذات:** يقصد به ميل الفرد لتركيز الانتباه على ذاته كموضوع اجتماعي، وفيما يتصل بالتوكيد، بشكل خاص، فإن وعي الفرد بمستوى توكيده، وما به من أوجه قصور سواء في مهارات فرعية بعينها، أم في مواقف خاصة تتضمن أشخاصاً معينين يُعدُّ نقطة البداية في التخطيط لعملية التغيير، والشروع في محاولات تنمية التوكيد، وبدونها لن تتم تلك العملية؛ لأن عدم وعي الفرد بأوجه قصوره التوكيدي على الرغم من وجودها، يعني أنه لن يحاول التغلب عليها (Powell, 1997).

2- **المراقبة الذاتية:** يمكن تعريف المراقبة الذاتية بأنها (ملاحظة الفرد لسلوكه الخارجي والداخلي في المواقف المتنوعة فضلاً عن الانتباه للعواقب الناتجة عنه (Bouvier, 2003)

3- **التحليل النقدي للذات:** إن القدرة على نقد الذات بدلاً من لومها على ما حدث تعتبر من سمات مرتفعي التوكيد، وهناك فرق واضح بين هاتين العمليتين؛ فالأولى منطقية تهدف إلى تطوير الفرد، وحثه على تلافي تكرار أخطائه، وإصلاح أوجه القصور في سلوكه في حين أن الثانية ذات طابع انفعالي تتمثل غايتها الرئيسية في عقاب الشخص على ما أتى، وهو شعور وقتي لا يمنع من تكرار الفعل الذي استناره ثانية (Mark & Paul, 1993).

4- **التقييم الذاتي:** من شأن الوعي بالذات، ومراقبتها، ونقدها أن يقدم تصوراً مبدئياً حول الوضع التوكيدي الراهن للفرد، والذي يعد بمثابة المادة الخام للقيام بعملية التقييم حيث يزوده بالمعلومات الكافية للقيام بها. ولكي يقوم الفرد بتلك العملية، بقدر مرتفع من الكفاءة، يجب أن يضع مجموعة من المعايير التي يتقرر في ضوء اقترابه منها، أو ابتعاده عنها

مستوى توكيده، فضلاً عن تحديد تلك الجوانب المستهدفة للتنمية بدرجة أكثر إلحاحاً من غيرها (Richard & Nancy, 1997).

5- الحوار الذاتي: إن ما يُحدّث به الفرد نفسه يسهم في تشكيل سلوكه في المواقف التي يواجهها سواء أكان يتسم بالتوكيد أم لا، فعلى سبيل المثال قد تعطي كلمة مثل "هدئ نفسك"، أو "خذ الأمور ببساطة" الفرصة للفرد لكي تكون مشاعره في الموقف تحت سيطرته (Powell, 1997؛ Bouvier, 2003).

الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع السلوك التوكيدي، وفيما يلي عرض لأهم هذه الدراسات حسب متغيرات الدراسة:

دراسة سلمان (2012) هدفت إلى تقصي أثر استخدام برنامج للتدخلات الإرشادية في معالجة مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي لدى طالبات الصف الحادي عشر في التخصصات غير الأكاديمية. وتكونت العينة من طالبات الصف الحادي عشر في التخصصات غير الأكاديمية في مدرسة حي الضباط في مدينة الزرقاء. واستخدمت الباحثة مقياس تدني اعتبار الذات ومقياس ضعف الدافعية للإنجاز الدراسي وبرنامج تدريبي لحل مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي. وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا أثر لاستخدام برنامج للتدخلات الإرشادية في معالجة مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي وقد عزت الباحثة عدم ظهور الأثر إلى ضيق وقت تنفيذ البرنامج والعديد من الأسباب الأخرى.

وأجرى فرحان (2011) دراسة هدفت إلى معرفة وقياس العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) والسلوك التوكيدي وكذلك التأكد من وجود فروق في متوسطات السلوك التوكيدي بين الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من (151) طالباً وطالبة، من ثانوية القرع محمد بالوادي. واستخدم الباحث استمارة المعاملة الوالدية لشافر، والتي تتكون من (30) بنداً، منها (16) بنداً للتقبل، و (14) بنداً للرفض، ومقياس السلوك التوكيدي لراثوس الذي يضم (27) بنداً. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كما توجد علاقة موجبة بين أسلوب المعاملة الوالدية (التقبل) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كما توجد علاقة سالبة عكسية

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

بين أسلوب المعاملة الوالدية (الرفض) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كذلك دلت النتائج على وجود فروق بين الجنسين في متوسطات السلوك التوكيدي.

كما أجرى مقداي (2010) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المُساء إليهم. وتكونت عينة الدراسة من (45) طفلاً مُساء إليهم والذين حصلوا على درجات عالية في مقياس القلق (45-60) في كل من مقياس سمة القلق ومقياس حالة القلق، ودرجات عالية في مقياس التعرض للإساءة (168-240)، ودرجات منخفضة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (أقل من 23). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت العلاج باللعب والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات التابعة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التدريب التوكيدي والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات التابعة.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التي تلقت العلاج باللعب والمجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي فيما يتعلق بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي، ولم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التي تلقت العلاج باللعب والمجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي في كل من سمة القلق وحالة القلق وخفض التعرض للإساءة. وتدل هذه النتائج على أن برنامج العلاج باللعب وبرنامج التدريب التوكيدي كانا فعالين في خفض القلق، وخفض التعرض للإساءة، وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المُساء إليهم، إلا أن برنامج التدريب التوكيدي كان أكثر فاعلية في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة من برنامج العلاج باللعب.

وقام تيجال (Tjalla, 2008) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والسلوك التوكيدي لدى المراهقين وأجريت الدراسة على عينة عشوائية من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين (12-15) سنة في المدارس الأمريكية، واستخدمت الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية بين الطلاب المراهقين، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط بين التنشئة الاجتماعية للمراهقين وسلوكهم التوكيدي، وإن التفاعل العاطفي من قبل الأهل يرتبط عكسياً مع انحرافهم، وأظهرت الدراسة كذلك إن التفاعل الاجتماعي مهم في الصحة الانفعالية والكفاءة الذاتية واحترام النفس والذات لدى الطلاب المراهقين.

كما أجرى الرقيب (2007) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين عوامل مهارات التوكيدية المختلفة وأساليب التنشئة الوالدية من جانب كل من الأب والأم لدى الذكور والإناث. وتكونت

عينة الدراسة من (320) مبحوثاً، (107 من الذكور، 213 من الإناث) في المدى العمري من 15 وحتى 49 سنة. وقد بلغ متوسط عمر العينة 23.92 سنة بانحراف معياري قدره 7.24. كما استخدم الباحث أدوات الدراسة الآتية: مقياس مهارات توكيد الذات (طريف شوقي، 1998)، ومقياس التنشئة الاجتماعية (زين العابدين (درويش، 1989). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المساواة تسهم في مقابل التفرقة، والتسامح في مقابل التشدد والقسوة من جانب الأم، واتجاه الشورى في مقابل التسلط من جانب الأب في التنبؤ بعامل "الإنصاف وتقدير الآخرين" لدى الذكور. كما تسهم أساليب الاتجاه نحو الثبات في مواقف التنشئة في مقابل التناقض من جانب الأب بنسبة، والاتجاه نحو بث الطمأنينة من جانب الأم، والاتجاه نحو الثبات في مواقف التنشئة في مقابل التناقض من جانب الأم والاتجاه نحو توفير الحماية المعتدلة في مقابل الحماية المفرطة من جانب الأم، والاتجاه نحو القبول في مقابل الرفض والنفور من جانب الأم في التنبؤ بعامل "الدفاع عن الحقوق الخاصة" لدى الذكور. كما تسهم أساليب الاتجاه نحو الثبات في مواقف التنشئة في مقابل التناقض، والاتجاه نحو توفير الحماية المعتدلة مقابل الحماية المفرطة من جانب الأب في التنبؤ بعامل "القدرة على مواجهة الآخرين" لدى الإناث. كذلك تسهم أساليب الاتجاه نحو الثبات في مواقف التنشئة في مقابل رفض التناقض من جانب الأب، والاتجاه نحو المساواة في مقابل التفرقة، والاتجاه نحو توفير الحماية المعتدلة في مقابل الحماية المفرطة، واتجاه التسامح في مقابل التشدد والقسوة من جانب الأم في التنبؤ بعامل الدفاع عن الحقوق العامة لدى الإناث.

وقام خليل (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. وتكونت عينة الدراسة السيكمترية من (467) طالباً وطالبة، بكلية التربية بالفرقة الثالثة جميع الشعب (192 طالباً، 275 طالبة)، أما العينة الإكلينيكية فتكونت من (36) طالباً وطالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية، كما أظهرت ارتباطاً سالباً بين الفوبيا الاجتماعية والمهارات التوكيدية كما أظهرت الإناث فوبيا اجتماعية أعلى من الذكور، وأثبتت الدراسة فعالية كل من برنامج العلاج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة الدراسة. ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين، كما أظهرت نتائج المتابعة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد مجموعة العلاج العقلاني في مقياس الفوبيا الاجتماعية بعد العلاج ودرجاتهم بعد مرور شهر على العلاج. كما أظهرت أيضاً نتائج المتابعة وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد مجموعة

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

التدريب على المهارات الاجتماعية بعد العلاج مباشرة، ودرجاتهم بعد مرور شهر على العلاج في مقياس الفوبيا الاجتماعية.

وهدفت دراسة كيم (Kim, 2003) إلى دراسة أثر فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً. وتكونت عينة الدراسة من (26) طفلاً؛ منهم (14) طفلاً و(12) طفلة، خضعوا لبرنامج التدريب التوكيدي والذي شمل على تدريبهم مهارات التوكيد، ومهارات المطالبة بحقوقهم، والتعامل مع رفض الطلبات. وأشارت النتائج إلى تحسن واضح في المهارات الاجتماعية لدى الاطفال المعاقين بصرياً.

وأجرى كامبيل و براون (Campbell & Browne, 2002) دراسة استهدفت استقصاء فعالية برامج التدخلات النفسية لخفض القلق والاكتئاب وتدني اعتبار الذات لدى عينة من الأطفال المساء إليهم والأطفال الذين تعرّضوا للإهمال، وتكونت عينة الدراسة من (9) أطفال تعرّضوا للإساءة الجسدية و(10) أطفال تعرّضوا للإهمال. وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض واضح في مستوى القلق والاكتئاب، وذلك بعد عمل متابعة بعد ستة شهور من الدراسة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، التي تناولت موضوع السلوك التوكيدي، يتبين أنّ الدراسة الحالية قد اتفقت مع العديد من الدراسات في بعض النقاط، واختلفت معها في نقاط أخرى، وفيما يأتي توضيحاً لذلك:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدف الدراسة، وهو التعرف على مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة وإعداد برنامج تدريبي لرفع مستوى السلوك التوكيدي لديهم. كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أنها أعدت برنامجاً تدريبياً لرفع مستوى السلوك التوكيدي باستخدام أسلوب المحاضرة في تطبيق البرنامج التدريبي. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من السلوك التوكيدي لدى أفراد عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج التدريبي

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها الوحيدة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة المرحلة الجامعية بجميع مستوياتها، فلا توجد دراسة تهدف إلى رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة المرحلة الجامعية، وأن الدراسات السابقة التي تضمنت برامج السلوك التوكيدي كانت موجهة إلى الاطفال المعاقين بصرياً كدراسة (Kim, 2003) والمراهقين كدراسة (Tjalla,2008). كما تميزت الدراسة ايضاً في اعتمادها على النظرية السلوكية المعرفية في

د. ناصر الدين أبو حماد

إعداد البرنامج التدريبي. كما تختلف مع دراسة سلمان (2012) التي دلت نتائج دراستها على وجود مستوى منخفض من السلوك التوكيدي لدى أفراد عينة الدراسة. واستفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في الأدب النظري، وبناء المقياس، وفي التصميم الإحصائي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد أكثر المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها، وتكونت الدراسة من المتغيرات الآتية:

- المتغيرات المستقلة وهي :
- المجموعة: ولها فئتان: مجموعة ضابطة لم يطبق عليها أي برنامج، ومجموعة تجريبية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها للارتقاء بالسلوك التوكيدي.
- المتغير التابع: الدرجة الكلية لمقياس السلوك التوكيدي.

مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية في جامعة سلمان بن عبد العزيز. أما عينة البحث فقد تألفت من (120) طالباً، من جميع المستويات الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) الذين يعانون من تدني في السلوك التوكيدي، تم اختيارهم بشكل عشوائي، حيث تم تطبيق مقياس السلوك التوكيدي على جميع الطلبة وباستخدام التحليلات الإحصائية المناسبة تم اختيار عدد من الطلبة الذين لديهم مستوى متدنٍ من السلوك التوكيدي والذين يمثلون عينة الدراسة والبالغ عددهم (120) طالباً، ثم وزع الباحث أفراد العينة عشوائياً من خلال إعطاء كل مشارك رقماً، واختيار الأرقام الفردية كمجموعة تجريبية، والأرقام الزوجية كمجموعة ضابطة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. حيث تكونت المجموعة التجريبية من (60) طالباً، وخضعوا للبرنامج الإرشادي في السلوك التوكيدي، وتكونت المجموعة الضابطة من (60) طالباً، لم يخضعوا للبرنامج الإرشادي في السلوك التوكيدي. والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الدراسة.

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

الجدول (1)
توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدراسة

المستوى الدراسي	الإحصائي	المعالجة	
		بدون تدريب	برنامج تدريبي
سنة أولى	التكرار	15	15
	النسبة المئوية%	12.5	12.5
سنة ثانية	التكرار	15	15
	النسبة المئوية%	12.5	12.5
سنة ثالثة	التكرار	15	15
	النسبة المئوية%	12.5	12.5
سنة رابعة	التكرار	15	15
	النسبة المئوية%	12.5	12.5
الكلية	التكرار	60	60
	النسبة المئوية%	50.0	50.0

أدوات الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة الأدوات الآتية:

الاداة الأولى: مقياس السلوك التوكيدي:

استخدم الباحث مقياس السلوك التوكيدي لراثوس (Rathous, 1973) بعد إجراء التعديلات المناسبة للمقياس ليناسب عينة الدراسة. حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (30) فقرة، وأعطى لكل فقرة من فقرات الأداء وزناً مدرجاً لتقدير درجة الموافقة، كما في الجدول (2) الآتي:

جدول (2)

البدائل والدرجات لمقياس السلوك التوكيدي

الدرجة	البديل	الرقم
4	تعبر عني تماماً	1
3	تعبر عني	2
2	لا تعبر عني	3
1	لا تعبر عني إطلاقاً	4

والدرجة العليا للمقياس تكون (120) درجة، والدرجة الدنيا تكون (30) درجة، أما المتوسط النظري للمقياس فيكون (40) درجة.

الخصائص السيكومترية:

صدق الأداة:

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تمّ عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس، والإرشاد النفسي، وعلم الاجتماع؛ وذلك للإدلاء بأرائهم حول صياغة العبارات، والتخلص من الغموض والتشابه والتداخل والتكرار بين العبارات، ومدى مناسبتها للأفراد الذين سيطبق عليهم المقياس، ومدى صلاحية الفقرات ودقتها ووضوحها وسهولتها، ودرجة انتماء كل فقرة للمجال الذي وردت فيه في المقياس. واعتمد الباحث رأي المحكمين ما بنسبته (55%–70%) لتغيير الفقرة وشطبها أو إضافة فقرات جديدة، وفي ضوء آراء المحكمين السابقة حذف الفقرات، وتمّ تعديل بعضها الآخر، وأصبحت أداة الدراسة مكونة من (30) فقرة من أصل (35) فقرة، وهي مناسبة للعينة التي سيطبق عليها الدراسة وهم طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز.

ثبات الأداة:

تمّ التعرف على مؤشرات دلالات ثبات المقياس، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الاستقرار للمقياس (Test-Retest). وتراوحت قيم معاملات الارتباط للمقياس (0.87). كما تمّ حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا Cronpach Alpha، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط (0.93).

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي في السلوك التوكيدي:

اعتمد في بناء البرنامج على الأدب المتعلق بالنظرية السلوكية المعرفية، وعلى الدراسات التجريبية المتعلقة بالسلوك التوكيدي، ومنها دراسة سلمان (2012)؛ فرحان (2011). واستناداً على معطيات النظرية السلوكية المعرفية وتطبيقاتها في علاج المشكلات المتعلقة بالسلوك

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

التوكيدي والمستند إلى توصيات علماء النفس السلوكيين والمعرفيين كسالتر Salter؛ ولازاروس Lazaros؛ وولبي Wolpe.

تحكيم البرنامج: قام الباحث بتحكيم البرنامج، وذلك بعرضه على (9) من المختصين في علم النفس، والإرشاد النفسي، والإرشاد السلوكي المعرفي، وقام الباحث بمراجعة آراء المحكمين، واخذ ما تم الاتفاق عليه بنسبة (80%) فما فوق.

مدة البرنامج وعدد جلساته: تكون البرنامج الإرشادي في السلوك التوكيدي من (17) جلسة تدريبية. حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي تدريب على البرنامج، وقد استغرق تطبيق البرنامج (14) أسبوعاً.

الهدف الرئيس للبرنامج: يهدف البرنامج إلى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى عينة من الطلاب "العينة التجريبية" التي سيطبق عليها البرنامج.

المبادئ العامة للبرنامج: خضع تطبيق البرنامج إلى مجموعة من القواعد، التي تم الالتزام بها من قبل الباحث والطلاب، ومنها: سرية المعلومات التي يتم تبادلها أثناء التدريب، والالتزام بجدول المواعيد الجلسات، تنمية قدرات الطالب في النواحي الاجتماعية والوجدانية والروحية، الالتزام بنظام أداء الواجبات المنزلية.

نتائج الدراسة:

نص السؤال: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم تُعزى لمتغيري [المعالجة (برنامج تدريبي، بدون برنامج تدريبي)، والمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)] والتفاعل بينهما؟.

وللإجابة عن هذا السؤال، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابتين القبلية والبعدية، فضلاً عن حساب المتوسطات الحسابية المُعدّلة والأخطاء المعيارية لتقديراتهم لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية وفقاً لمتغيري (المعالجة، المستوى الدراسي)، وذلك كما في الجدول (3).

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابتي القبلية والبعديّة، والمتوسطات الحسابية المعدّلة والأخطاء المعيارية لتقديراتهم لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعديّة وفقاً للمتغيرين

السلوك التوكيدي البعدي			السلوك التوكيدي القبلي (مصاحب)			العدد	المستوى الدراسي	المعالجة
الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي المعدل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.04	1.73	0.16	1.69	0.12	1.62	15	سنة أولى	بدون تدريب
0.04	1.70	0.11	1.71	0.11	1.71	15	سنة ثانية	
0.04	1.72	0.12	1.69	0.12	1.64	15	سنة ثالثة	
0.04	1.71	0.10	1.70	0.09	1.67	15	سنة رابعة	
0.02	1.72	0.12	1.70	0.11	1.66	60	الكلّي	
0.04	2.89	0.22	2.86	0.10	1.63	15	سنة أولى	برنامج تدريبي
0.04	2.65	0.19	2.68	0.09	1.74	15	سنة ثانية	
0.04	2.67	0.18	2.71	0.14	1.77	15	سنة ثالثة	
0.04	2.75	0.23	2.78	0.06	1.74	15	سنة رابعة	
0.02	2.74	0.21	2.76	0.11	1.72	60	الكلّي	
0.03	2.31	0.62	2.27	0.11	1.62	30	سنة أولى	الكلّي
0.03	2.17	0.52	2.19	0.10	1.73	30	سنة ثانية	
0.03	2.19	0.54	2.20	0.14	1.71	30	سنة ثالثة	
0.03	2.23	0.57	2.24	0.09	1.70	30	سنة رابعة	

يلاحظ من الجدول (3)، وجود فروق ظاهرية بين المتوسطين الحسابيين لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعديّة ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرين (المعالجة، المستوى الدراسي)، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين ثنائي التفاعل المصاحب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعديّة وفقاً للمتغيرين (المعالجة، المستوى الدراسي) بعد تحديد أثر تقديراتهم لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة القبلية، وذلك كما في الجدول (4).

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

الجدول (4)

نتائج تحليل التباين ثنائي التفاعل المصاحب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية وفقاً للمتغيرين بعد تحديد أثر تقديراتهم لدرجة السلوك التوكيدي لديهم

(ككل) للاستجابة القبليّة

الدالة العملية	الدالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
12.31%	0.000	15.577	0.404	1	0.404	السلوك التوكيدي القبلي (المصاحب)
90.96%	0.000	1116.709	28.956	1	28.956	المعالجة
9.25%	0.013	3.772	0.098	3	0.293	المستوى الدراسي
7.36%	0.036	2.939	0.076	3	0.229	المعالجة×المستوى الدراسي
			0.026	111	2.878	الخطأ
				119	37.133	الكلّي

يلاحظ من الجدول (4)، وجود فرق جوهري عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين المتوسطين الحسابيين المعدّلين لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية يعزى لمتغير (أسلوب التعليم)، لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج التدريبي لتنمية السلوك التوكيدي مقارنة بنظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا تدريباً، مع الإشارة إلى أن الدلالة العملية الخاصة بمتغير الدراسة (المعالجة) قد بلغت قيمتها (90.96%).

كما يلاحظ من الجدول (4)، وجود فروق جوهريّة عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين المتوسطات الحسابية المعدّلة لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية تعزى لمتغير (المستوى الدراسي)؛ ولكون المتغير متعدد المستويات فقد تم إجراء اختبار Bonferroni للمقارنات البعدية المتعددة لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية وفقاً لمتغير (المستوى الدراسي)، وذلك كما في الجدول (5).

الجدول (5)

نتائج اختبار Bonferroni للمقارنات البعدية المتعددة لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية وفقاً لمتغير (المستوى الدراسي)

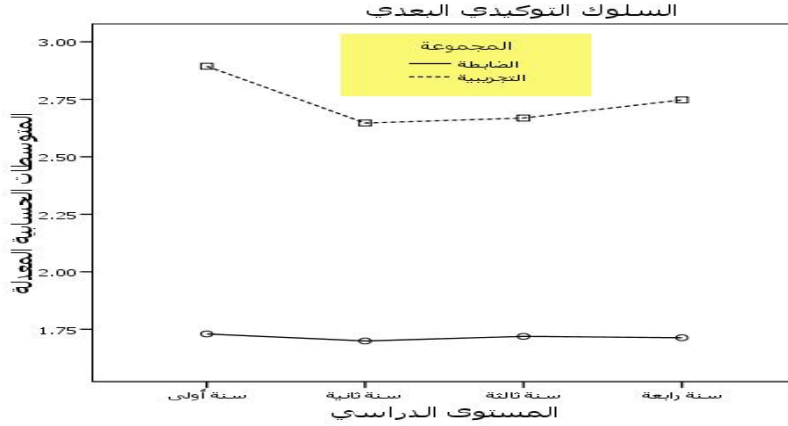
المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي المعدل	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة	سنة أولى
Bonferroni	2.173	2.173	2.194	2.230	2.312
سنة ثانية	2.194	0.021			
سنة ثالثة	2.230	0.057	0.036		
سنة رابعة	2.312	0.139	0.118	0.082	

يلاحظ من الجدول (5)، وجود فرق جوهري عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين المتوسطين الحسابيين المُعدّلين لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية يعزى لمتغير (المستوى الدراسي) لصالح الطلاب ممن هم في السنة الدراسية الأولى مقارنة بكل من زملائهم ممن هم في السنة الدراسية الثانية ثم ممن هم في السنة الدراسية الثالثة، مع الإشارة إلى أن الدلالة العملية الخاصة بمتغير (المستوى الدراسي) قد بلغت قيمتها (9.25%).

وكذلك يلاحظ من الجدول (4)، وجود فروق جوهريّة عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين المتوسطات الحسابية المُعدّلة لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية تعزى لتفاعل متغيري (المعالجة والمستوى الدراسي)؛ والشكل 1 يوضح تفاعل متغيري (المعالجة والمستوى الدراسي) لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية.

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

الشكل 1: تفاعل متغيري (أسلوب التعليم ومستوى التحصيل) لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدي لديهم (ككل) للاستجابة البعيدة.



يلاحظ من الشكل (1)، أنه تفاعل رتبتي لصالح طلبة المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج التدريبي لتنمية السلوك التوكيدي لديهم مقارنة بنظرائهم من طلبة المجموعة الضابطة الذي لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً لدى كافة المستويات الدراسية (سنة أولى، سنة ثانية، ثم سنة ثالثة، وأخيراً سنة رابعة)، مع الإشارة إلى أن الدلالة العملية الخاصة بتفاعل متغيري (المعالجة والمستوى الدراسي) قد بلغت قيمتها (7.36%).

مناقشة النتائج:

كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$) في استجابات أفراد المجموعة التجريبية على أداة الدراسة (مقياس السلوك التوكيدي) لصالح استجابات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذا يعني تحسن في مستوى السلوك التوكيدي لدى المجموعة التي تلقت التدريب على البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية) على المجموعة التي لم تتلقى التدريب على البرنامج التدريبي (المجموعة الضابطة).

وتعزى هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج الإرشادي، وذلك لما راعاه الباحث عند اختيار عينة الدراسة والإطار النظري الذي أعده في ضوء تصميم البرنامج، وحرص أفراد المجموعة التجريبية على حضور هذه الجلسات بانتظام ومراعاة التعليمات الملقاة عليهم أثناء الجلسة، والالتزام بالحضور في الموعد المتفق عليه، والالتزام بالتعليمات، والقيام بالواجبات المنزلية في المواعيد المحددة لها، والتي تشكل جزءاً هاماً في البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، ومحاولة الباحث تهيئة الجو النفسي الملائم لتنفيذ الجلسات.

د. ناصر الدين أبو حماد

كما أن استخدام الباحث لأسلوب المناقشة الجماعية والحوار والمحاضرات مع أفراد المجموعة التجريبية قد ساهم في زيادة وعيهم وإدراكهم للمهام الموكلة لهم والمسؤولية التي تقع على عاتقهم، حيث قام بعض أفراد المجموعة بالاستفسار عما يدور من أفكار وحاجات نفسية ومشكلات وإحباطات التي تجعلهم يشعرون بالعجز عن التعبير عن مشاعرهم وآرائهم وأفكارهم والاهتمام بتوكيد ذاتهم التي ينبغي مراعاتها. وقد أتاح أسلوب المناقشة الجماعية الفرصة أمام المشاركين في البرنامج للتعبير عن آرائهم بصراحة ووضوح خاصة في التعبير عن آرائهم وتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الآخرين، والتعرف على مشكلاتهم الخاصة وافتقارهم للمعلومات والخبرات والفنيات التي تساعدهم على التغلب على هذه المشكلات، وعلى ذلك تعد البرامج التدريبية والإرشادية من الأدوات المهمة في تحقيق قدر أكبر من التوافق والقدرة على الاندماج في الحياة العامة بما تقدمه من خبرات وما تتيحه من فرص للتدريب على العديد من السلوكيات الإيجابية المدعمة للشخصية السوية للفرد.

كما استهدف البرنامج أيضا الجانب السلوكي التدريبي لدى الأفراد، حيث كانت الخبرات والإرشادات المستخدمة ذات معنى ومغزى في حياة الأفراد، مما جعلهم أكثر فهماً وحرصاً على الاستفادة بما تضمنه البرنامج من معلومات وخبرات وممارسات سلوكية، بالإضافة لذلك قام الباحث بتدريب الأفراد من خلال فنية لعب الدور في بعض المواقف الأسرية والحياتية بهدف إشراكهم في ممارسة أنماط من السلوك للتمكن منه في مواقف خارج إطار الجماعة، هذا بجانب أسلوب التعزيز لكل مشاركة قام بها أي فرد وذلك لتشجيعهم على زيادة دافعيتهم وإدراكهم لذاتهم. وهذا يعني أن أفراد المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج قد استفادوا من المضامين التربوية والخبرات والمهارات التي يحتوي عليها البرنامج، لأن البرنامج سعى إلى توفير المعلومات والأساليب اللازمة والمهارات المتعددة حول تعزيز السلوك التوكيدي، ويرى أن السبب في ذلك يعود إلى شمولية البرنامج وفاعليته وإلى اهتمامه بالمشكلات التي تواجه الطلبة وطرح بعض الموضوعات منها (توكيد الذات، تعبيرات الوجه، لعب الدور، نبران الصوت، الوعي الذاتي، اتخاذ القرارات)، والتي تسهم في اكتساب بعض المهارات التي يتسلح بها الطالب وزيادة وعيه بذاته والتعبير عن مشاعره دون خجل.

وبهذا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض البحوث والدراسات التي استخدمت، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة مقدادي (2010) التي أكدت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب التوكيدي والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات التابعة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

التي تلقت العلاج باللعب والمجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي فيما يتعلق بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي. كذلك تتفق مع دراسة كيم (Kim, 2003) التي أكدت نتائجها إلى تحسن واضح في المهارات الاجتماعية لدى الاطفال المعاقين بصرياً الذين خضعوا لبرنامج التدريب التوكيدي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة خليل (2004)، ودراسة كامبيل و براون (Campbell & Browne, 2002) التي أكدت كل منها وجود أثر للبرامج العلاجية والإرشادية في زيادة مستوى السلوك التوكيدي لدى الطلبة الذين تلقوا التدريب في البرنامج التدريبي.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سلمان (2012) التي أكدت عدم وجود أثر لاستخدام برنامج للتدخلات الإرشادية في معالجة مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي وقد عزت الباحثة عدم ظهور الأثر إلى ضيق وقت تنفيذ البرنامج.

ويستخلص الباحث أن نتائج الدراسة في التطبيق البعدي لدى أفراد العينة التجريبية الذين شاركوا في البرنامج التدريبي والبالغ عددهم (60) طالباً، قد أظهروا تحسناً في مستوى السلوك التوكيدي لديهم، ويعزو الباحث هذه النتائج الإيجابية إلى البرنامج التدريبي الذي تم من خلاله طرح الموضوعات التي تساعد الطلبة على رفع مستوى السلوك التوكيدي لديهم بطريقة شائعة وجذابة مستخدماً الأساليب والأنشطة التربوية والوسائل التعليمية الحديثة، مما قد يكون له الأثر الكبير في رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى الطلبة.

التوصيات :

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- يوصي الباحث بأن تتجه جامعة سلمان بن عبد العزيز إلى تبني البرامج الإرشادية والتدريبية، وذلك من أجل تنمية الموارد البشرية وتطبيق معايير الجودة النوعية الشاملة.
- كما يوصي الباحث القيام ببناء برامج إرشادية لتطوير وتنمية السلوك التوكيدي لدى الطلبة عبر المراحل التعليمية المختلفة. كذلك الاهتمام بالأنشطة التربوية والتعليمية التي تنمي السلوك التوكيدي في كافة المراحل التعليمية المختلفة.

د. ناصر الدين أبو حماد

المراجع العربية:

1. أبو حماد، ناصر الدين (2006): دليل المرشد التربوي. الاردن: عالم الكتب الحديث.
2. خليل؛ عبدالله (2004): مدى فاعلية العلاج العقلاني والانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطلاب والمعلمين بجامعة أسيوط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، كلية التربية.
3. دسوقي، راوية (1995): فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، 24(4)، 391-269.
4. الرجب؛ يوسف (2007): مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية. مجلة دراسات الطفولة، 4(8)، 95-65.
5. الرفاعي، ناريمان (1985): فاعلية التدريب التوكيدي الجمعي في رفع مستوى السلوك التوكيدي. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
6. سطلول؛ محمد (2005): فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية.
7. سلمان؛ مرام (2012): اثر استخدام برنامج للتدخلات الارشادية في معالجة مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي لدى طالبات الصف الحادي عشر من التخصصات غي الاكاديمية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، كلية التربية.
8. شيفر؛ شارلز و ميلمان؛ هوارد (2001): مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة: نسيمه داود، نزيه حمدي، الجامعة الأردنية، كلية التربية.
9. الصقر؛ تيسير (2005): مستوى النمو الأخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية.
10. طه؛ حسين (2000): مهارات توكيد الذات. القاهرة: دار الوفاء.
11. عبد الستار؛ إبراهيم (2001): الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها. كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية، الكويت: مكتب الإنماء الاجتماعي.
12. عطي؛ ثريا (2004): عقود الوالدين وعلاقته بالقيم الخلقية وتأكيد الذات لدى الأبناء. مجلة كلية التربية وعلم النفس، 28(8)، 90-36.
13. علي؛ قيس (2011): توكيد الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، دمشق: جامعة دمشق.

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية

14. غزي، خلود (2011): السلوك التوكيدي لدى عينة من طالبات التعليم المتوسط والثانوي والجامعي بمدينة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.
15. فرج؛ طريف (1998): توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة: دار غريب.
16. فرحان؛ احمد (2011): أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمور، كلية التربية.
17. محمود؛ امان (1994): فاعلية العلاج بالحصين التدريجي والتدريب التوكيدي في علاج بعض حالات المخاوف الاجتماعية لدى طلبة التعليم الثانوي والجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية التربية.
18. مقدادي؛ يوسف (2010): فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض القلق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية.

المراجع الأجنبية:

1. Bouvier, P. (2003): Child Sexual Abuse: **Vicious Circles of Fate or Paths to Resilience**, Vol.361, issue 9356, p.446, Order at <http://search.Epnet.com>.
2. Campbell, R. & Browne, K. (2002): The Effectiveness of Psychological Internationals with Individuals Who Physically Abuse or Neglect. **Journal of Interpersonal Violence**, 17(4)416-425.
3. Kim, Y. (2003): The Effects of Assertiveness Training on Enhancing he Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. **Journal of Visual Impairment & Blindness**, 13(5)197-285.
4. Mark, A. & Paul, K. (1993): Life stress and dysphoria : The role of self-esteem and hopelessness, **journal of personality and social bpsychology**, 65(5) 1054 1060.
5. Powell, T. (1997): Free Yourself From Harmfully Stress, **Dorling, Kindersley**.
6. Richard, A. & Nancy, D. (1997): Regulatory control and adults stress related responses to daily life events, **journal of personality and social psychology**, 73(5) 1107-1117.
7. Rim & Masters (1979): behavior therapy technioues and empirical findings. **New York: Academic press**, 14(4)63-101.
8. Wolpe, J. & Lazarus, A. (1966): Behavior Therapy Techniques. **New York: Pergamon Press** .
9. Wolpe, J. (1979): The experimental model and treatment of neurotic depression. **Behavior Research and Therapy**, 17(9) 555-565.